Lonneke van Dasler

GELUK

EXTRA!
Inspirerende spreker
Lonneke van Dasler
over de
Spoedcursus Geluk

5 tips voor een gelukkiger leven

Dit wist jij nog niet over geluk

Stoppen met piekeren

Vergroot de veerkracht binnen je organisatie

Tip 1: Zorg voor een burn-out 4

Tip 2: Ga in bad 6

Stoppen met piekeren 7

Interview: Lonneke van Dasler 8

12 Tip 3: Drink rode wijn

14 Tip 4: Verlies de loterij

15 Veerkracht

17 Tip 5: Neem jezelf bloedserieus

18 BONUS TIPS

Tip 1:
Zorg voor een burn-out

Als kind werd je zo rond je vierde levensjaar naar een gebouw gebracht, met nog zo'n 27 meer kinderen die net als jij een stoel aangewezen kregen. Al tienduizenden jaren functioneert ons brein het beste wanneer het veel kan bewegen, maar zo rond het industriële tijdperk leek het mensen beter om kinderen op een stoel te zetten. Uit wanhoop stak je dan je vinger omhoog en met de woorden: "Mag ik naar het toilet?" kreeg je dan even de vrijheid om vijftig meter te bewegen.

Zes jaar lang luisterde je aandachtig naar de juffrouw of meester die allemaal informatie in jou probeerde te stoppen. Daarna volgde de middelbare school en ook hier herhaalde zich hetzelfde ritueel. Wellicht deed je daarna nog een studie en kwam er het moment dat je voldoende informatie kon reproduceren, waarna je op stage mocht. Ook hier zaten mensen keurig achter een tafeltje. Zij keken weliswaar niet meer naar een docent, maar naar een monitor. Jij dacht: "Het zal wel zo horen" en nam plaats achter het voor jou bestemde bureau.

Omdat je zo goed je best deed, kreeg je zelfs een baan aangeboden! Je ging jouw tijd ruilen voor geld. Zo begon je carrière en je kwam erachter dat, als je maar hard genoeg je best deed en niet te veel buiten de lijntjes kleurde, je hogerop kon komen! Nu kreeg je nóg meer geld, al kostte het je ook steeds meer tijd.
De verantwoordelijkheden namen toen en jij begon dit hele circus heel belangrijk te vinden. Iedereen om je heen nam het immers superserieus.

De stress nam toe, je zat minder lekker in je vel, je werd kortaf en toen… kreeg je een burn-out! Eindelijk! Hopelijk gebeurde dit nog voor je dertigste, want sommige mensen doen er wel heel lang over.
Tijdens de anderhalve jaar dat je thuiszat, kon je heerlijk filosoferen, even uitzoomen, even reflecteren. Je begon je af te vragen wat er nou werkelijk belangrijk was in het leven. Je leerde jezelf beter kennen, bracht meer focus aan in je leven en leerde leven vanuit meer innerlijke rust.
Herkenbaar?

In Nederland heeft zo'n 15,9% van de mensen burn-out verschijnselen en zeker 34% voelt zich emotioneel instabiel. Er is dus echt iets gaande. Pas als we erbij neervallen en echt niet meer kunnen werken, dan stoppen we. Het loont dus om je hiervan bewust te zijn en eerder na te denken over jouw geluk.
Want als je heel eerlijk bent, vind je je baan leuk? Heb je nog dromen? Wensen? Wat maakt jou gelukkig? Denk jij hier wel eens over na?

Het is natuurlijk ook niet zo dat je direct je baan op moet zeggen of je relatie moet verbreken, daar moet je minstens een nachtje over slapen...

Het is zo mooi als mensen leven vanuit hun kracht. Weten wat ze écht leuk vinden, want daar zijn ze vaak ook écht goed in. Dan krijg je teams die op elkaar ingespeeld zijn, elkaar versterken en elkaar in hun waarde laten.

Ervaar jij stress of burn-out klachten? Maak dit dan in ieder geval bespreekbaar. Zowel jij als je werkgever hebben er niets aan als je wacht tot het echt te laat is. Ben je er op tijd bij, dan kunnen jullie samen onderzoeken waar jij blij van wordt en waar je goed in bent.

Tip 2:
Ga in bad

Wetenschappelijk onderzoek wijst uit dat 60 minuten in bad zitten evenveel calorieën verbrand als 30 minuten wandelen. Snel verdiend? Grote kans dat jij dan geen enthousiaste sporter bent. Dan word je wel blij van deze tips, want hier is weinig voor nodig.

Door in bad te zitten verhoog je de kerntemperatuur van je lichaam. Onderzoekers van Loughborough University zetten mannen voor 60 minuten in een warm bad. Deze mannen verbrandden zo'n 130 calorieën. Precies zoveel als wanneer je 30 minuten zou wandelen.

Naast dat het bad dus goed is voor het verbranden van calorieën, helpt het opwarmen in de avond ook om sneller in slaap te kunnen vallen. Daarnaast kan het badderen op natuurlijk wijze sinuspijn en sinuscongestie verlichten, pijnlijke spieren kalmeren en de bloedstroom verhogen. Heb je het bad al aan staan?

De reden van dit onderzoek was het gebrek aan discipline van mensen zoals jij en ik. Ken je dat moment, dat je super fanatiek aan een trainingsprogramma begint en dag 3 bent vergeten dat het programma bestaat? Nou, om die reden zijn ze in Loughborough dus deze studie gestart.

Overigens, als we het dan toch over passieve methodes hebben om je beter te voelen, dan is er nog zo een: het huishouden. Een onderzoek van 'the Journal of the American Geriatrics Society' wijst uit dat vrouwen die kleine klusjes in en rondom het huis doen, 12% minder kans op sterfte hebben dan vrouwen die geen klusjes doen. Degene die flink de schouders eronder zetten, hadden zelfs 39% minder kans op sterfte. Oké, we hebben het hier wel over vrouwen tussen de 63 en de 88 jaar, maar in de basis kunnen we er natuurlijk vanuit gaan dat dit voor jongere vrouwen ook geldt. Het onderzoek zegt - helaas - niets over mannen die klusjes in huis doen. Waarschijnlijk waren er niet genoeg proefpersonen te vinden.

Ben jij nou wel iemand die graag beweegt, maar heb je een hekel aan hardlopen? Of al het andere wat op sporten lijkt? Dan zijn er wat vrolijke calorie verbrandende alternatieven. Denk aan touwtje springen, huppelen, zwemmen, fietsen, trampolinespringen, traplopen, skeeleren en dansen!

Stoppen met piekeren!

Hoeveel gedachten heb je ongeveer op een dag denk je? En hoeveel daarvan zijn waar?

We hebben gemiddeld 30.000 tot 60.000 gedachten per dag. Daarvan zijn er gemiddeld 5% enigszins nuttig. Dan blijft er 95% over waar je niets aan hebt. Dit zijn vaak de piekergedachten waar je ook 's nachts van wakker ligt. Misschien ken je de muppets nog wel? Je piekergedachten lijken op Statler en Waldorf, die op het balkon zaten en altijd wat te klagen hadden!

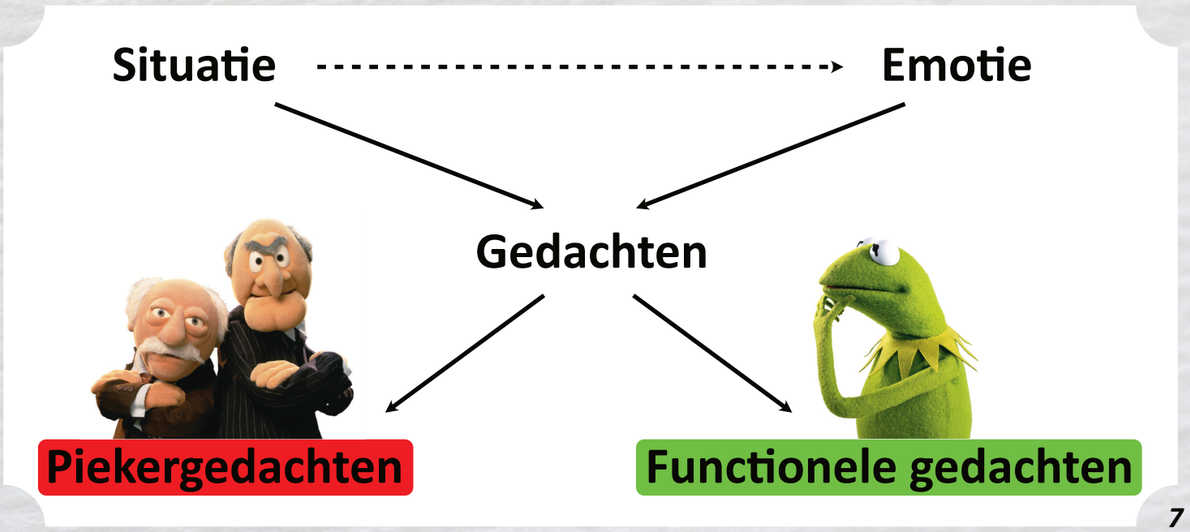
Hoe werkt dat?

Er is vaak een situatie die bij jou een bepaalde emotie oproept. Die emotie beïnvloedt de gedachte die je over de situatie hebt. Neem bijvoorbeeld het aansluiten in een file. De een vreet zijn stuur op, terwijl de ander fluitend vooruit rolt. Het is dezelfde situatie, maar met een andere emotie.

Degene die zijn stuur op eet bijvoorbeeld, die heeft waarschijnlijk last van piekergedachten. „Nu kom ik weer te laat... Ik was vorige week ook al te laat... Ik zal wel een waarschuwing krijgen...". Allemaal nutteloze gedachten.

Terwijl, de persoon met de functionele gedachte, die denkt gewoon: „Ik bel even dat ik wat later kom". En hij laat het daarna los.

Als je dit weet en beseft op het moment dat jouw gedachten helemaal losgaan, dan kan het je helpen te relativeren. Je herkent en negeert je piekergedachten en zoekt naar de functionele gedachten. Als je dat voor elkaar krijgt zit je voor je het weet weer fluitend in de auto en heb je jouw 'muppets' verslagen!



Lonneke van Dasler

Lonneke van Dasler (1988) spreekt over geluk. Dit doet ze voor grote groepen op evenementen of congressen, maar ook voor kleine groepen, desnoods in een vergaderzaal. Ze streeft ernaar om haar publiek te raken en met stof tot nadenken achter te laten, waarbij ze de neurowetenschap op humoristische wijze betrekt. Haar 'Spoedcursus Geluk' is een feestje om bij te zijn. Maar hoe is dit ontstaan? Wat drijft haar? Wat mag je verwachten van de Spoedcursus Geluk?

Jouw presentatie heet de 'Spoedcursus Geluk'. Is het echt een spoedcursus?
Een beetje wel ja, want na 30-45 minuten is mijn publiek gelukkiger. De kunst is natuurlijk om voldoende munitie te bieden zodat het publiek naderhand zelf aan de slag kan gaan. Daarom probeer ik kennis en praktische handvatten te geven in de korte periode die ik heb. Ik breng dit met zoveel mogelijk humor, omdat we de stof hierdoor beter kunnen onthouden.

Gaat jouw presentatie alleen over geluk?
Nee, om gelukkig te zijn is het ook belangrijk om te weten wat je ongelukkig maakt. Wij mensen kunnen bijvoorbeeld enorm last hebben van piekergedachten of stress. Dat maakt ons ongelukkig. Als je weet hoe dat werkt, kan je proberen daar op een andere manier mee om gaan. En daar word je dan weer gelukkig van. Ik heb het daarom over stress, geluk en veerkracht in mijn presentatie.

En hoe zit het met werkgeluk?
Geluk of werkgeluk verschilt niet veel van elkaar. In mijn presentatie spreek ik over geluk, maar maak ik diverse bruggetjes naar zowel privé situaties als werk gerelateerde situaties. Een ongelukkige medewerker is minder succesvol. En gestreste medewerkers krijg je moeilijk in beweging. Iemand die privé lekker in zijn vel zit, kan meer werkdruk aan. Er is geen medicijn om je medewerkers gelukkiger te maken, het is de taak van de individu om in de spiegel te durven kijken.

Je staat veel voor verschillende groepen, maakt dat nog uit?
Het maakt niet uit of ik voor 15 man of voor 1500 man sta. Natuurlijk is het anders, maar ik vind het allebei leuk. Daarnaast maakt de samenstelling van de groep ook niet uit, alleen managers of van uitvoering tot directie, mannen of vrouwen, jong of oud. Het onderwerp leent zich voor al deze groepen. Ik kan deel uitmaken van een congres over geluk, maar het is ook een fijn onderwerp om juist een inhoudelijke dag over een ander onderwerp mee af te sluiten.

Hoe weet je dan iedereen te boeien?
De presentatie bevat veel interactie, humor en praktische tips. Ik maak gebruik van neurowetenschappelijk inzicht, waardoor de presentatie van begin tot het einde boeit en iedereen aanspreekt. Daarbij, iedere individu wil wel gelukkig(er) zijn!

Hoe zit het met jouw geluk? Ben jij altijd gelukkig?
Die vraag krijg ik eigenlijk best vaak. En natuurlijk ben ik niet altijd gelukkig. Gelukkig niet, dat zou namelijk ook wel saai worden. Wel ben ik sinds mijn burn-out in 2017 bewustere keuzes aan het maken. Die periode zette me echt aan

het werk om erachter te komen wat me wel en niet gelukkig maakt. Het lukt me nu veel beter de balans daartussen te bewaken.

Ben je daardoor als spreker aan de slag gegaan?
Ja, dat is wel voortgekomen uit die periode ja. Ik heb een jaar verschillende baantjes gehad en daarna een jaar gewerkt bij een congres- en organisatiebureau. Ik deed het management van Paul Smit waardoor ik hem heel vaak in actie zag. Na een poosje dacht ik: dat wil ik ook!

Heeft Paul jou geïnspireerd?
Dat niet alleen, hij heeft me ook geholpen ‘de puntjes op de i’ te zetten. Mijn verhaal had ik best snel klaar. Samen hebben we gekeken naar de juiste opbouw, grapjes en interactie. De samenwerking tussen ons gaat als vanzelf, we zijn dezelfde type mensen.

„Ik word geïnspireerd door passie.”

Wat inspireert jou nog meer?
Ik word vooral geïnspireerd door passie. Mensen die iets met passie vertellen of doen, maar ook mijn eigen passie: paardrijden. Op de rug van een paard kan ik het beste nadenken en komen de nieuwste ideeën in me op.

Wat kunnen we nog van jou verwachten?
Voorlopig ben ik vooral op het podium te vinden. Ik wil nog heel veel groepen en opdrachtgevers gelukkig maken en congressen en bijeenkomsten een boost geven. Daarnaast zal ik continu mijn presentatie verbeteren en mijn publiek verrassen. In november verwachten we ons eerste kindje, daar zal ook aardig wat tijd in gaan zitten. En daarna? Dat zien we dan wel weer! Genieten van het moment!

Voor meer informatie of voor boekingsinformatie:

www.lonnekevandasler.nl

+31 6 14 40 23 36

info@lonnekevandasler.nl

Tip 3:
Drink rode wijn

Of witte wijn, of een goede whisky of lekker speciaal biertje. Wat jij maar wilt. Het gaat er vooral om dat je het met aandacht doet. Er vol in op gaat en er daardoor vol van geniet. Je vergeet even alles om je heen. Geniet, maar drink met mate! ;-)

Mediteren in een ongemakkelijke kleermakerszit terwijl je humt om je gedachten stil te krijgen is uit. Mediteren in alle andere vormen is in. Door ergens helemaal in op te gaan, zet je je gedachten uit. Dus ook de piekergedachten. Je kunt bijvoorbeeld helemaal opgaan in het uitruimen van de vaatwasser, je bewust zijn van alle fysieke handelingen die je tijdens dit klusje doet. Of je bent je volledig bewust van het drinken van je kop koffie. Je ruikt, proeft en ervaart de koffie echt in het moment.

Of je pakt dus een goede fles wijn.

Een sommelier is iemand die van wijn drinken zijn beroep heeft gemaakt. Dus eigenlijk is het een beroepsdrinker. Wat we in de volksmond dan weer een alcoholist noemen. Maar goed, een sommelier vertelde mij ooit dat wijn drinken een soort vakantie is. Je hebt de voorbereidingen, het inpakken en de reis.

De voorbereidingen zijn belangrijk. Een goed vakantie plan je. Een goede fles wijn ook. Wanneer ga je hem openen? Met wie ga je hem openen? Uit welk land moet hij komen? Wat ga je erbij eten? Je plant dit van tevoren en doet zo nodig inkopen. Je krijgt al helemaal zin in de avond en in het wijntje. De voorpret is gestart, je ziet het helemaal voor je! Dan ga je de avond inpakken. Je steekt een kaarsje aan. Je ontvangt je bezoek

en pakt de fles wijn erbij. Voor het effect stof je hem even af. Je vertelt degene met wie je de fles opent wat voor wijn het is met een mooi verhaal uit de streek erbij. De hapjes komen op tafel en je ontkurkt de fles. Hier moet je even wachten. De fles moet even ademen en op de juiste temperatuur komen. De reis alleen al is prachtig. Je schenkt twee glazen in.

Dan is het moment daar. De wijn mag geproefd worden. Wel op de officiële manier, kijken, ruiken, walmen, ruiken en drinken. Kleine slokjes, ultiem genot. Dit is dat vakantiemoment. Je hebt het gepland, je bent er naartoe gereisd en hier is het. Dit is genieten zeg. Je sluit je ogen en waant je op de wijngaard waar de wijn tot stand is gekomen. Je voelt de warmte van de zon in je gezicht en de wijn is goddelijk.

Jij bent volmaakt gelukkig.

Helaas is er dan ook altijd dat moment van naar huis gaan. Je fles is op, de glazen zijn vies, de hapjes staan al te lang buiten de koelkast en beginnen te verkleuren... Je weet pas dat je gelukkig bent, doordat je ook weet hoe het is om ongelukkig te zijn.

Dus gelukkig ben je soms ongelukkig.

Hé, je kan niet altijd volmaakt gelukkig zijn he. Het gaat om de pieken en dalen. Door die dalen kan je van de pieken genieten. Tijdens de terugreis kan je nog even nagenieten van het heerlijke moment dat je hebt gehad. Zodra die herinnering begint te vervagen, is het tijd om je volgende vakantie te plannen!

Jouw volgende vakantie?

Deze **Chianti docg 'del Barone Ricasoli'** heeft een schitterende robijnrode kleur. Mooie geur van rijp fruit en menthol hints veroveren de neus. Rond, aangename wijn met een mooie frisheid in de mond. Een makkelijk te drinken wijn. Lekker bij gegrild rood vlees, wildgerechten, zoals haas of wild zwijn, belegen kazen, krachtig smakende paté.

Tip 4:
Verlies de loterij

Verlies de loterij! Goede kans dat je dit iedere maand lukt! Zo ben je iedere maand succesvol! Geweldig toch.

Stel dat je de loterij wint, dat is heel vervelend. Ons brein is namelijk geëvolueerd tot een apparaat dat ervoor zorgt dat je aan alles went. Stel dat je in een bubbelbad stapt. Wat is het fijnste moment? Het moment dat je er net instapt en je de stijging van de temperatuur ervaart. Alleen binnen twee minuten wen je er al aan. Uiteindelijk ga je er maar weer uit omdat het je niet zoveel meer doet.

Hetzelfde gebeurt met geld. Dan win je honderdduizend euro en je voelt je superblij. Het is de stijging van geld dat het goede gevoel geeft, maar in no time went je brein eraan. Mensen die een groot bedrag in de loterij winnen, zitten na een jaar weer op hetzelfde geluk niveau als voorheen.

Maakt geld dan niet gelukkig? Het ligt eraan hoe je ermee omgaat. Tot aan ongeveer 60.000 euro per jaar maakt geld je gelukkiger, omdat je daarmee in je basisbehoeften kunt voorzien, een auto, huis en televisie hebt en ook nog op vakantie kunt. Zo ben je vrij van stress. Bij mensen met geldproblemen ontstaat stress. Uit een onderzoek bleek dat hun IQ daardoor 13 punten daalt, waardoor ze nog vaker ongunstige beslissingen gaan nemen.

Spullen kopen voegt alleen maar tijdelijk iets toe aan je geluk niveau, omdat je brein er direct aan went.

Met geld andere mensen helpen, iets weggeven of er 'tijd voor kopen' maakt wel gelukkig. Als je iemand kunt inhuren die je huis schoonmaakt, zodat jij kan gaan sporten, dan besteed je het geld dusdanig dat het je gelukkiger maakt.

VEERKRACHT

Een definitie van veerkracht is: Het vermogen om na te zijn uitgerekt of ingedrukt, weer de oorspronkelijke vorm of positie aan te nemen. Je kunt nog zo gelukkig zijn en toch tegenslagen krijgen in je leven. Die tegenslagen zorgen ervoor dat je uitgerekt of ingedrukt wordt. De kracht zit hem in de wijze hoe je daar mee om gaat. Hoe groot is jouw veerkracht?

Op pagina 7 heb je al kunnen lezen over functionele- en piekergedachten. Deze twee hebben een belangrijke rol in het spel van de veerkracht. Je kunt je voorstellen dat, als je in je piekergedachten blijft hangen, het een stuk langer duurt voor je weer 'in je oude vorm' komt. Je blijft dan hangen in de tegenslag en maakt het soms zelfs erger.

Om dit beter te begrijpen gaan we hier wat dieper op in. De filosofie van onder andere Spinoza en Albert Einstein begint met een metafoor: 'Alles is de oceaan'.

Wij zijn slechts een druppel in die oceaan. Echter, wanneer we anderhalf jaar oud zijn creëert ons brein een zelfbewustzijn. Kinderen vanaf anderhalf jaar oud kunnen in de spiegel kijken en bedenken: 'Dat ben ik'. Chimpansees bijvoorbeeld, hebben dit zelfbewustzijn ook. Een kat daarentegen weer niet.

„We zijn slechts een druppel in de oceaan."

Met het ontstaan van dit zelfbewustzijn begint het denken en het piekeren. Vanaf dit moment zeggen we 'ik heb

dorst' in plaats van 'dit lichaam heeft water nodig'. Dat kan in sommige gevallen best handig zijn, maar het brengt ook wat uitdagingen met zich mee. De volgende gedachte is namelijk: 'Ben ik wel goed genoeg'.

„Ben ik wel goed genoeg?"

Dit is een dilemma waar iedereen mee worstelt op zijn eigen manier. Doe ik er wel toe? Wat vindt een ander van me? Het zijn piekergedachten waarvan we in de kramp kunnen schieten.

Een andere reden om in de kramp te schieten is de illusie dat we alles onder controle moeten houden. We raken dan bijvoorbeeld gefrustreerd als dingen niet lopen zoals we willen.

Als je in die kramp zit, wil je eruit. Dat doen we dan het liefst door spullen te kopen, bier te drinken of chocolade te eten. Dit geeft een korte stimulans, waardoor je je even beter voelt. Sommige mensen storten zich op het carrière maken of zoeken een spirituele uitweg. Alles om je maar weer te voelen zoals je je voelt als je wakker wordt, voordat je gedachten aan gaan. Gewoon die druppel in die oceaan zonder zorgen.

„Slechts 5% van jouw gedachten is enigszins waar."

Het mooie is dat al deze twijfels en gedachten op maar een plek plaatsvinden: namelijk in jouw hoofd! En hoeveel daarvan was ook alweer waar? Slechts 5%. Door het begrijpen van deze theorie kun je jouw piekergedachten beter relativeren. Zo kun je je beter richten op je functionele gedachten, waardoor je sneller tot de oplossing komt. Dit vergroot dus jouw veerkracht.

Heb jij moeite met het relativeren van jouw piekergedachten? Dan bestaat er nog een wondermiddel. Humor. Humor is namelijk een emotionele ontlading van het brein. Je schrikt bijvoorbeeld en bouwt daarmee emotie op, maar komt het goed? Dan kun je er achteraf om lachen. Dan ontlaad je de opgebouwde emotie en ben je opgelucht. Dan ben je zo weer de oude.

Humor zorgt er dus voor dat jij je weer relaxter en gelukkiger voelt en dat je makkelijker relativeert.

Hoe zorg jij ervoor dat je snel weer de oude bent na een tegenslag?

Tip 5:
Neem jezelf bloedserieus

Ken je van die mensen die op een verjaardagsfeest in zo'n kring, hun mening ventileren en deze bloedserieus nemen? Als dan andere mensen een andere mening hebben, worden ze fel en verheffen hun stem! En met allerlei argumenten proberen zij dan hun mening te bekrachtigen. Je kent ze vast wel. Deze mensen, zijn supergoed bezig! Zij nemen zichzelf bloedserieus wat heel belangrijk is. Waarom? Omdat niemand anders dat doet.

Kijk, je hebt van die mensen die constant bezig zijn met: "Wat vinden anderen van mij?", "Hoeveel likes heb ik op mijn social media posts?", "Zeggen mensen wel positieve dingen over mij?" Het vervelende is namelijk, dat mensen helemaal niet bezig zijn met jou. Mensen zijn alleen maar met zichzelf bezig. We noemen dat ook wel het 'Spotlight-effect', het idee dat jij continu in de spotlights staat en dat de aandacht van mensen om je heen op jou gericht is.

De realiteit is dat je als het ware rondloopt in een soort lelijke tl-verlichting, waarbij iedereen, net als jij, onzeker is en maar al te blij is met een beetje aandacht. Je moet jezelf dus wel bloedserieus nemen, want niemand anders doet dat.

Het voordeel van jezelf heel serieus nemen is, dat je het meestal ook wel met jezelf eens bent. Zo wordt wat je denkt of zegt nog eens bekrachtigt en nog belangrijker. En dat geeft weer een enorm goed gevoel.

Als je een keer wat anders wilt proberen, maar alleen als je het echt wilt... Dan zou je jezelf wat minder serieus kunnen

nemen. Ben je je bijvoorbeeld enorm druk aan het maken over een presentatie? Hoe je overkomt? Wat mensen van je gaan vinden? Bedenk dan eens dat je dus helemaal niet zo belangrijk bent. Dat mensen naar je verhaal luisteren, maar helemaal niet bezig zijn met hóe je het brengt. Of wat ze van jou vinden. Wat zou dat met je doen? Je hoeft je een stuk minder druk te maken.

Best bevrijdend toch?

Bonus tips!

6 Geef geld uit

Deze moet je niet te vaak doen. Desondanks geeft het wel een snelle geluks-impuls!

7 Word slimmer dan je psycholoog

Lees alle zelfhulpboeken, artikelen en volg alle cursussen. Beredeneer en reflecteer dan voor jezelf elk moment van elke dag. Wanneer je er helemaal klaar mee bent en niet meer helder kan nadenken, dan ben je er! Je kan dan namelijk stoppen met nadenken en accepteren dat eigenlijk alles is zoals het is.

Een bijkomend voordeel is dat je niet meer naar de psycholoog hoeft, waardoor je weer meer geld over hebt voor wijntjes en krasloten.

8 Ga naar buiten

Ga wandelen, fietsen, de hond uitlaten, boodschappen doen.. Het maakt niet uit! Als je maar naar buiten gaat. Waarom? Google maar eens. Er zijn teveel redenen voor om op te noemen!

9 Word boos

Hier staat niet: ga zinloos geweld uitvoeren. Dat wil ik wel even gezegd hebben. Maar af en toe even goed boos worden kan wel voor een heerlijke ontlading zorgen! Ram bijvoorbeeld de bokszak in de plaatselijke sportschool een keer aan gort. Of maak jezelf zo kwaad dat je met alle geweld de koelkast eens reinigt. Kan onwijs opluchten!

10 Kies een partner die niet bij je past

Kies bewust voor die partner die niet bij je past! Dit zorgt ervoor dat je veel sneller van het Disney-complex af komt. Niet alle mannen voldoen namelijk aan het Prince-charming niveau uit de films.

Hoe eerder je dat beseft en accepteert, des te eerder jouw relatie een succes wordt. Daarbij sta jij voor jouw geluksgevoel en is de man daar een leuke aanvulling op! En andersom!

https://www.lonnekevandasler.nl

Lonneke van Dasler

bekijk mij in actie | reviews | over mij | contact | e-magazine

Kan jouw event wel een energie-boost of verfrissende afwisseling gebruiken? I'm your woman.

Of dat nu als spreker of dagvoorzitter is, of in de vorm van een workshop; **ik spreek op een luchtige manier en vol humor over stress, geluk en veerkracht**. Ideaal voor als je op zoek bent naar iets waar je publiek iets aan heeft, wat ook gewoon leuk is en overal en altijd past!

Zie mij als **de perfecte onderbreking of afsluiting van inhoudelijke, soms lange programma's** waarbij veel geluisterd moet worden. Ik geef het publiek nieuwe energie met levendige (persoonlijke) voorbeelden, slimme tips en praktische handvatten en laat ze naast luisteren vooral lachen!

Sold, wat heb je van me nodig?

Bekijk mij in actie!

Mijn keynote speech over meer geluk, minder stress en meer lol

In 30-45 minuten belicht ik de nieuwste neurowetenschappelijke en psychologische inzichten op het gebied van stress, burn-out, geluk en veerkracht. **Met humoristische voorbeelden geef ik praktische tips** richting een stress-vrij leven.

Wist jij bijvoorbeeld dat een burn-out hartstikke goed voor je is? Net als pure chocolade trouwens. En dat je niet drie dagen op stilteretraite hoeft voor het vinden van je kernwaarden? En dat er nog een ander wondermiddel bestaat dat ervoor zorgt dat je relaxter bent, je gelukkiger voelt en beter kan relativeren?

Kom het maar vertellen!

www.lonnekevandasler.nl